# 12月 市民カレンダー 12/11～31

【医】 休日当番医

| 日 | 内容 | 日 | 内容 |
|---|---|---|---|
| 11（土） | | 22（水） | **もぐもぐ教室（離乳食教室）** プラザ八王子（13:30～15:00）<br>※要予約：申込は、市健康介護支援課（☎52-9281）へ |
| 12（日） | **【医】香北病院**（☎59-2251） | 23（木） | |
| 13（月） | **人権相談** プラザ八王子（10:00～15:00）<br>**行政相談** プラザ八王子（10:00～15:00） | 24（金） | |
| 14（火） | | 25（土） | |
| 15（水） | **秦山公園子どもの広場休園日**<br>**人権相談** 保健福祉センター香北（10:00～15:00）<br>**心の健康相談** 中央東福祉保健所（13:30～16:30）<br>※要予約：申込は前日までに、中央東福祉保健所健康障害課（☎53-3173）へ<br>**育児相談** 子育てセンターぴらふ（10:00～11:30） | 26（日） | **【医】八井田医院耳鼻咽喉科**（☎52-2533） |
| 16（木） | **3歳児健診** プラザ八王子（12:30～） | 27（月） | |
| 17（金） | **法律相談** プラザ八王子（13:00～16:30）<br>※要予約：申込は、市社協（☎53-5800）へ | 28（火） | |
| 18（土） | | 29（水） | **【医】楠瀬医院**（☎53-4922） |
| 19（日） | **【医】佐野内科リハビリテーションクリニック**（☎53-3031） | 30（木） | **【医】坂本内科**（☎53-2417） |
| 20（月） | | 31（金） | **【医】前田メディカルクリニック**（☎57-3811） |
| 21（火） | | | |

※高知県救急医療情報センター（☎088-825-1299）では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

## 納期のお知らせ
## 納期限＝12月27日（月）

| | |
|---|---|
| 市県民税 | 第4期 |
| 国民健康保険税 | 第6期 |
| 介護保険料 | 第6期 |
| 後期高齢者医療保険料 | 第6期 |

## 市立診療所 休診のお知らせ

| | |
|---|---|
| 大栃診療所 | 12月29日（水）～1月3日（月） |
| 物部歯科診療所 | 12月30日（木）～1月4日（火） |

## 粗大ごみ持込日

| 場所 | 日付 | | 受付時間 |
|---|---|---|---|
| 市立一般廃棄物処理場 | 12月19日（日） | 12月20日（月） | 9:30～12:00<br>13:00～16:00 |
| 香北町永野<br>粗大ごみ仮置場 | 12月19日（日） | | |

問い合わせ先 環境上下水道課環境班 ☎53－1063

## 年末年始のごみ収集について

12月31日（金）～1月3日（月）4日間すべてのごみ収集をお休みします。犬猫等が食い散らかす恐れがありますので、ごみをステーションに出さないでください。代替え日は、広報香美今月号の17ページに掲載しています。

# 1月 市民カレンダー 1/1～10

【医】 休日当番医

| 日 | | 日 | |
|---|---|---|---|
| 1（土） | **【医】香長中央病院**（☎53-5155） | 6（木） | |
| 2（日） | **【医】同仁病院**（☎53-3155） | 7（金） | **身体障害者相談** プラザ八王子（10:00～12:00） |
| 3（月） | **【医】宇賀循環器内科・歯科**（☎53-2101） | 8（土） | |
| 4（火） | | 9（日） | **【医】小松内科**（☎52-1151） |
| 5（水） | | 10（月） | **【医】安岡クリニック**（☎52-5626） |

※高知県救急医療情報センター(☎088-825-1299)では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

## ヘルスメイトの おすすめレシピ

No.132

### みぞれ和え

**一口メモ**

大根おろしの水分を絞り切らないようにするのがポイントです。
（ギュッとしぼらないように）

| 一人分の栄養価 | | | |
|---|---|---|---|
| エネルギー | 33kcal | カルシウム | 33mg |
| たんぱく質 | 1.9g | 塩分 | 0.6g |

| 材料（4人分） | |
|---|---|
| 大根 | 300g |
| みつば | 1束 |
| カットわかめ | 1g |
| すまき | 1/2本 |
| かちりじゃこ | 8g |
| A 酢 | 大さじ3 |
| A 薄口しょうゆ | 小さじ1、1/2 |
| A 砂糖 | 大さじ1/2 |

**作り方**

① 大根はおろし、ザルで水をきる。

② みつばは色よくゆで2㎝に切る。カットわかめは水でもどしておく。
すまきは薄い輪切りにする。

③ Aを混ぜ合わせ、①と②をさっと和える。